



文 / 楊智翔 (臨床心理師)
圖 / 宇鄉

資訊量爆炸好煩躁

如果大腦同時湧入太多資訊，就像圖書館搬進大

不同區域，妥善存放。如果大腦同時湧入太多資訊，就像圖書館搬進大

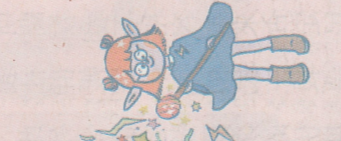
是「感官超載」。人每天透過不同「感官」接收資訊，例如眼睛看畫面，耳朵聽聲音，鼻子聞味道，而大腦像圖書館

小曹勇敢求救值得鼓勵。請別擔心，這種情況很常見，不是生病，彷彿「

回到家，以為好不容易能放鬆，偏偏弟弟玩

腦中浮現有趣的影片，都讓人無法專注。

同時有許多聲音，讓人十分疲憊。比方上課時，雖然很想聽老師講課，但同學細碎的交談聲和窗外的施工聲，還有



精靈有話說

批讀者，有人借書，有人還書，還有人詢問館藏位

置，誰也不讓誰，令人不堪負荷。這時，原先能按部就班的

管理員一時無法分辨哪件事該優先處理，變得手忙

腳亂，什麼都做不好，



最後只能「暫停服務」。這就是工作多時，腦袋「當機」，令人心浮氣躁的原因。

如果你常有「資訊量超載」的困擾，以下提供幾點參考建議，希望有助緩解。

● 隔絕感知：當你察覺「煩躁指數」上升，大腦可能

正過度忙碌，所以發出求救訊息。這時如果環境允許，可以暫時戴上耳塞和口罩，或閉上眼，阻

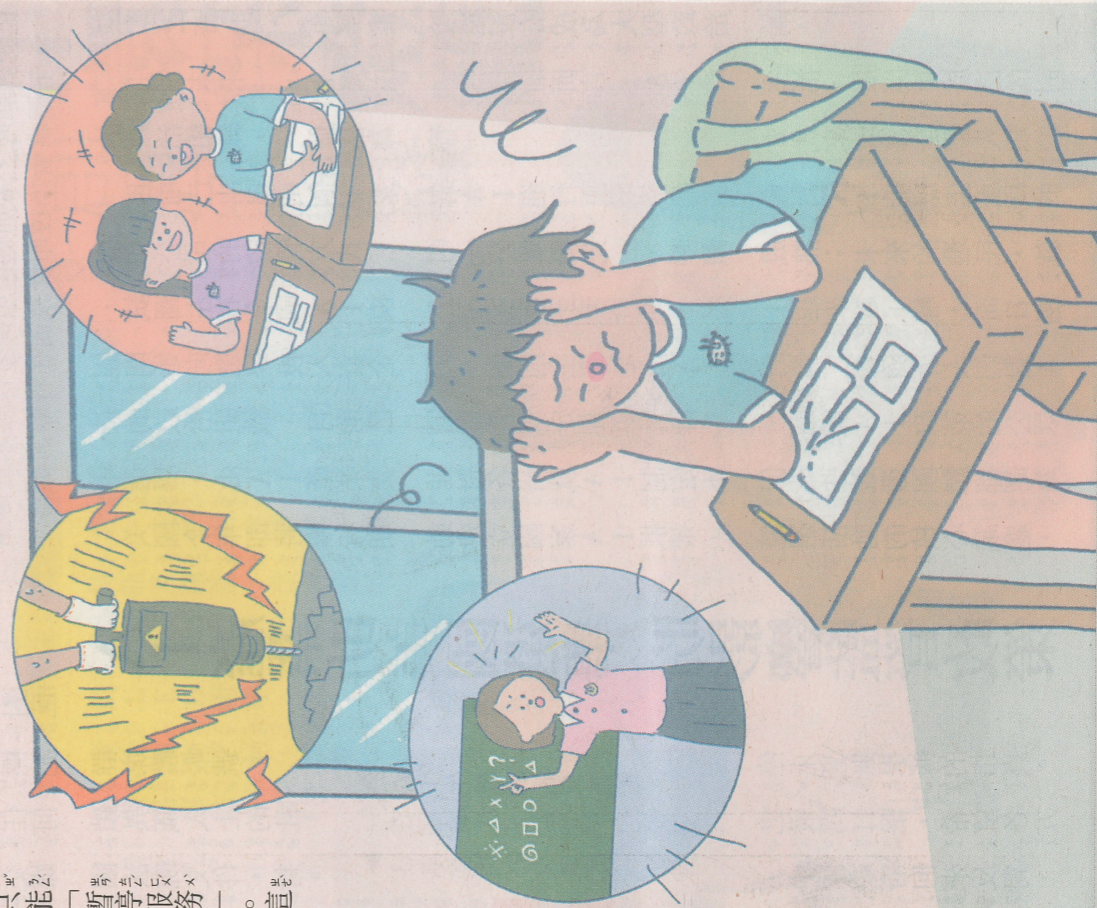
隔過多的感官訊號，讓大腦暫時休息。

● 放鬆身心：感官超載常伴隨煩躁感，情緒越緊繃，

大腦越難整理資訊。建議停下手邊的工作，緩慢吸氣，再吐氣幾次，讓身心放鬆，

有助大腦「重新開機」。

● 分次做事：很多人習慣「一心多用」，連休息時間



精靈心法

「工作記憶」是大腦負責暫時儲存與處理資訊的認知功能。

心理學家發現，工作記憶一次能處理的資訊有限，一旦訊息太多，超出負荷，人就容易粗心犯錯。因此，一次專注做一件事，可以讓大腦運作得更順暢，做事更有效率。